料理集 いろいろ使える，メニュー広がる。

ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、煮込みや蒸し物からケーキまで、
いろいろな調理メニューも満載。

もくじ

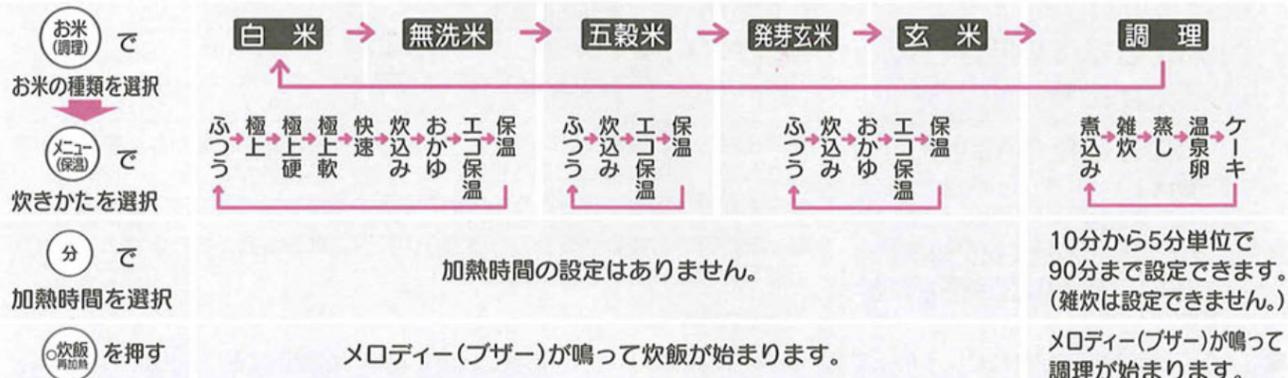
●この料理集で使用しているカップは
お米（白　米）…1カップ 0.18L（約1合）（付属の計量カップ白米用）
お米（無洗米）…1カップ 0.17L（約1合）（付属の計量カップ無洗米用）
その他の材料　…1カップ 0.2L（市販の計量カップ）
●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）　＝1cc（シーシー）
●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

お米（調理）とメニュー（保温）の選択方法

●お米（調理）とメニュー（保温）は、押すごとに下図の順に切り替わります。（お米の種類によって選択できるメニューが異なります。）

お米（調理）で お米の種類を選択	白米 →	無洗米 →	五穀米 →	発芽玄米 → 玄米 →	調理（→白米に戻る）
メニュー（保温）で 炊きかたを選択	ふつう→極上→極上硬→極上軟→快速→炊込み→おかゆ→エコ保温→保温（→ふつうに戻る）		ふつう→炊込み→エコ保温→保温（→ふつうに戻る）	ふつう→炊込み→おかゆ→エコ保温→保温（→ふつうに戻る）	煮込み→雑炊→蒸し→温泉卵→ケーキ（→煮込みに戻る）
分 で 加熱時間を選択	加熱時間の設定はありません。				10分から5分単位で90分まで設定できます。（雑炊は設定できません。）
炊飯/再加熱 を押す	メロディー（ブザー）が鳴って炊飯が始まります。				メロディー（ブザー）が鳴って調理が始まります。

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない　次のような料理には使わない
●ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
●急激にあわの出る「重そう」などを使う料理　●多量の油を入れる料理
●「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理　●ジャムなど泡立つ料理
●食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）
●七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。

白米メニュー

野菜ピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ(半分に切る)……4個
- じゃがいも(1cm角切り)……中1個
- にんじん(7mm角切り)……中1/2本
- グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)……3本
- カリフラワー(小房に分ける)……100g
- ホールコーン(缶詰・水気をきる)……カップ1/2
- グリンピース(缶詰・水気をきる)……カップ2/3

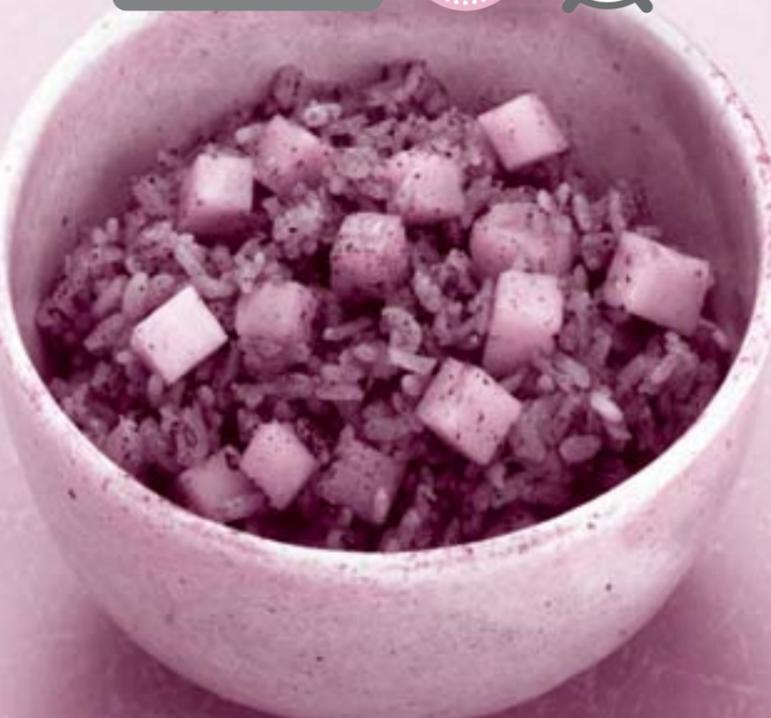
サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
Ⓑ
- 水……350mL
- 固形コンソメ……1個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にⒷの水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ 黒すりごま……大さじ4
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
Ⓐ だし汁……200mL
Ⓐ 塩……小さじ1/2弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

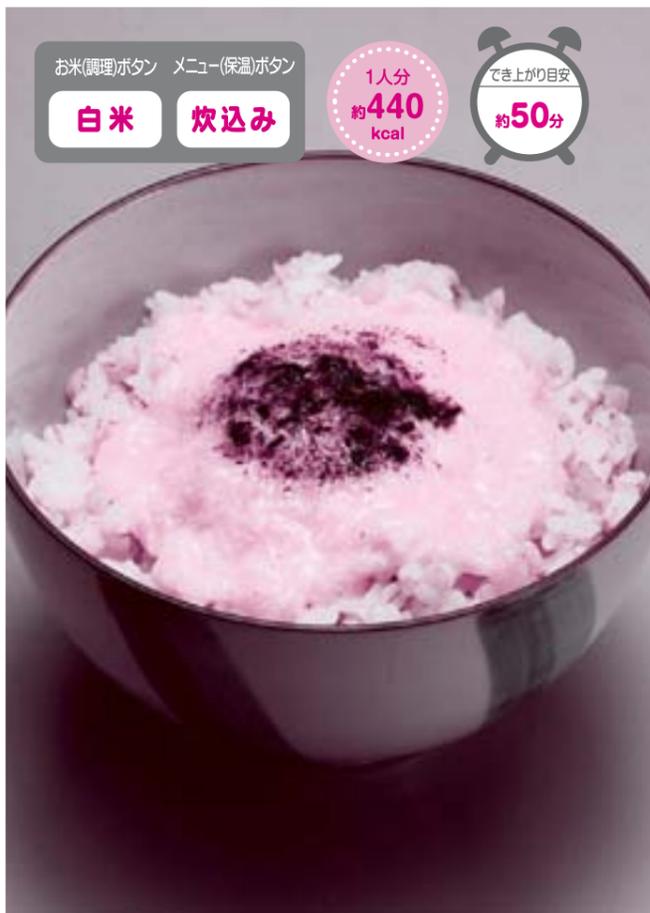
麦とろごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ1/2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ みりん……小さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください。)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。

分づき米「3」
分づき米 4 3 2 1

五目ちらし

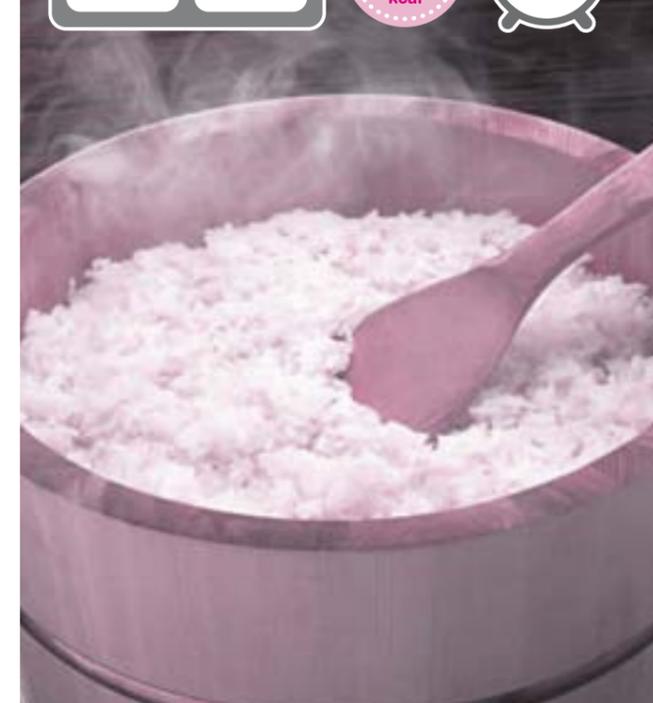
●材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ だし汁……カップ2
Ⓐ 砂糖……大さじ6
Ⓐ しょうゆ……大さじ4
Ⓐ みりん……大さじ3
Ⓐ 塩……少々
れんこん……80g
Ⓑ だし汁……大さじ2
Ⓑ 酢……大さじ2
Ⓑ 砂糖……大さじ1
Ⓑ 塩……少々
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
白ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは**「すしめし」**で作ります。
❷ 酢は【合わせ酢B】にします。
干ししいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
昆布……15cm

【合わせ酢A】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱

【合わせ酢B】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上硬」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

赤 飯

●材料 (4人分)

お米(うるち米) ……………………………カップ1/2
もち米 ……………………………カップ2 1/2
ささげ ……………………………50g
塩 ……………………………小さじ1/2

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでて、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❸ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

おこわ「3」 → おこわ 4 3 2 1

⚠警告 ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

山菜おこわ

●材料 (4人分)

お米(うるち米) ……………………………カップ1
もち米 ……………………………カップ2
山菜ミックス(水煮) ……………………………200g
油揚げ ……………………………1枚
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……………………………大さじ1
Ⓐ 塩 ……………………………小さじ1/2
Ⓐ 砂糖 ……………………………大さじ1
白ごま ……………………………少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ「3」 → おこわ 4 3 2 1

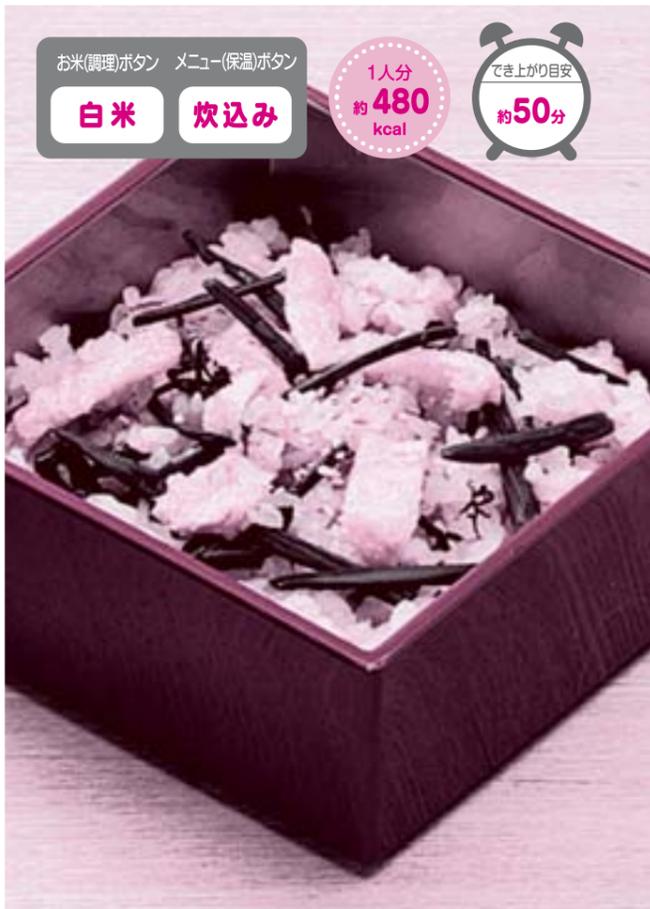
鶏がゆ

●材料 (4人分)

お米(うるち米) ……………………………カップ1
鶏むね肉(皮なし) ……………………………50g
固形スープの素 ……………………………1個
Ⓐ 長ねぎの葉 ……………………………少々
Ⓐ しょうがの皮 ……………………………少々
Ⓑ 酒 ……………………………大さじ1
Ⓑ しょうゆ ……………………………小さじ1
塩 ……………………………小さじ1/2
長ねぎ(白髪ねぎ) ……………………………少々
白ごま ……………………………少々

●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁を加え、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

おかゆ「1」 → おかゆ 1.5 1 0.5 / 玄米がゆ 1 0.5

青菜がゆ

●材料 (4人分)

お米(うるち米) ……………………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜 ……………………………20g
塩 ……………………………少々

●作りかた

❶ お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ 大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきって、みじん切りにしておきます。
❹ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆ「1」 → おかゆ 1.5 1 0.5 / 玄米がゆ 1 0.5

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

⚠警告 青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米) ……………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米) ……………………カップ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

五穀ごはんのポイント

★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2～3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

きのこごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米) ……………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米) ……………………カップ$\frac{2}{3}$
Ⓐ 生しいたけ(薄切り) ……………………6枚
Ⓐ マッシュルーム(半分に切る) ……………………6個
Ⓐ しめじ、まいたけ(各小房に分ける) ……………………各100g
サラダ油 ……………………大さじ2
塩・こしょう ……………………各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく) ……………………200mL
Ⓑ 塩 ……………………小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ こしょう ……………………少々

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

かやくごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米) ……………………カップ2
五穀米(雑穀米) ……………………カップ$\frac{1}{3}$
Ⓐ だし汁 ……… 130mL
Ⓐ 酒 ……… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ$1\frac{1}{2}$
Ⓐ 塩 ……… 小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ 鶏もも肉(1cm角切り) …100g
Ⓑ 酒 ……… 小さじ1
Ⓒ ごぼう(ささがきにして水にさらす) ……………………50g
Ⓒ にんじん(せん切り) ……………………30g
Ⓒ 干ししいたけ(水でもどして薄切り) ……………………1枚
油揚げ ……………………$\frac{1}{2}$枚
こんにゃく ……………………$\frac{1}{3}$枚

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

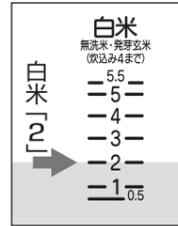
白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米) ……………………カップ$1\frac{3}{4}$
黒米 ……………………カップ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒状のもの) ……………………小さじ1
Ⓐ しょうゆ・酒 ……………………各大さじ1
Ⓐ 塩 ……………………小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ にんじん(小さめの角切り) ……………………50g
Ⓑ ゆでたけのこ(小さめの角切り) ……………………50g
Ⓑ しょうが(みじん切り) ……………………1片
Ⓒ 干しえび(水でもどす) ……………………20g
Ⓒ カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む) ……………………80g
サラダ油 ……………………適量
香菜 ……………………適量
塩・こしょう ……………………少々

●作りかた

❶ お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

えびピラフ

●材料（4人分）

- お米(うるち米)……カップ2$\frac{1}{3}$
- 五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$
- 大きめのむきえび……300g
- 玉ねぎ(みじん切り)……小$\frac{1}{2}$個(100g)
- マッシュルーム(ホール)……小1缶(約50g)
- バター……20g
- 塩･こしょう……各少々
- Ⓐ スープ(固形スープ1個をとく)……200mL
- Ⓐ 塩……小さじ$\frac{2}{3}$

●作りかた

1. お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
2. フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
3. さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩･こしょうをして冷ましておきます。

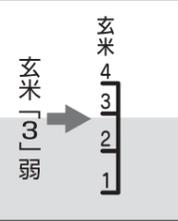
4. 内がまに①のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
5. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- Ⓐ 油揚げ……2枚
- Ⓐ ひじき(水でもどす)……20g
- Ⓐ にんじん(せん切り)……60g
- Ⓑ 酒……大さじ2
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1$\frac{1}{2}$
- Ⓑ 塩……小さじ1

●作りかた

1. 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
2. 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
3. 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。

4. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
5. 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

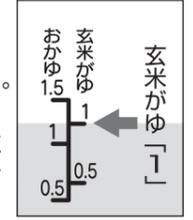
玄米あずきがゆ

●材料（4人分）

- 玄米……カップ1
- あずき……30g

●作りかた

1. あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでて、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
2. 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。

3. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
4. 炊き上がったらお好みで塩を加えて軽く混ぜます。

⚠警告
あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料（4人分）

- キャベツ……8枚
- Ⓐ 合びき肉……200g
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{4}$個(約50g)
- Ⓐ 牛乳……大さじ3
- Ⓐ パン粉……30g
- Ⓐ 卵……$\frac{1}{4}$個
- Ⓐ ナツメグ、塩･こしょう……各少々
- Ⓑ スープ(固形スープ1$\frac{1}{2}$個をとく)……300mL
- Ⓑ トマトケチャップ……カップ$\frac{1}{4}$
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1
- Ⓑ 塩･こしょう……各少々
- 玉ねぎ(薄切り)……50g

●作りかた

1. キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
2. ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
3. ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
4. 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
5. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
6. でき上がったら器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
- Ⓐ にんじん(乱切り)……100g
- Ⓐ ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
- Ⓐ れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
- Ⓐ 干ししいたけ(もどしいしづきを取る)……4枚
- Ⓐ こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
- Ⓑ だし汁……カップ1
- Ⓑ 酒……大さじ3
- Ⓑ 砂糖……大さじ4
- Ⓑ しょうゆ……カップ$\frac{1}{4}$
- サラダ油……適量
- いんげん……適量

●作りかた

1. フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
2. 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
3. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
4. でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料 (4人分)

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る) ……250g
- 玉ねぎ(1/4に切る) ……1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り) ……1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る) ……大1個(約150g)
- セロリ(葉・筋をとって5cmに切る) ……小1本(約80g)

スープ(固形スープ2個をとく) ……700〜750mL
塩・こしょう ……各少々
ローリエ ……1枚

●作りかた

❶ 内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を60〜80分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料 (4人分)

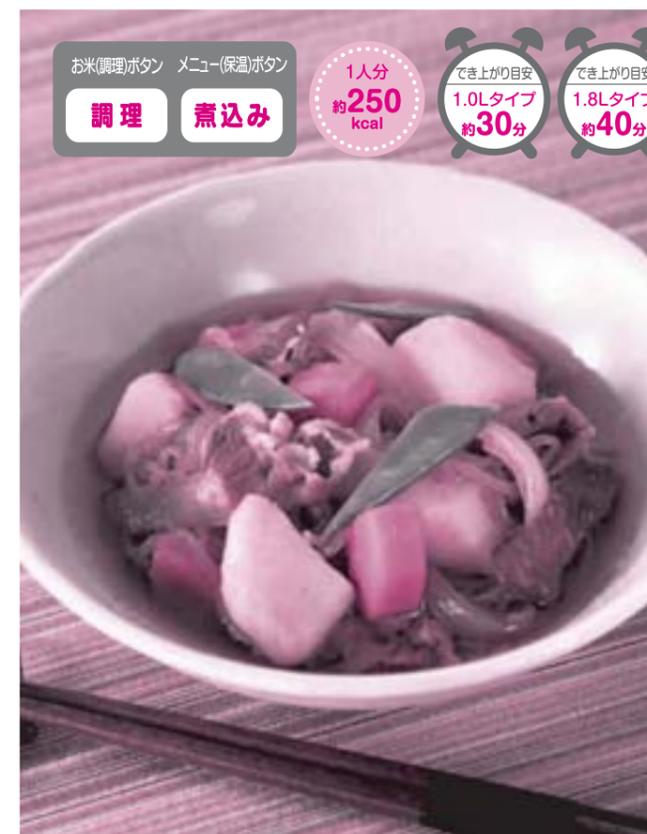
豚バラ肉(かたまりを8つに切る) ……500g
しょうが(薄切り) ……2かけ(30g)
大根(厚めの半切り) ……$\frac{1}{4}$本(200g)

Ⓐ
- 水 ……カップ1$\frac{1}{2}$〜2
- 酒 ……カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ ……カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖 ……50g
- みりん ……大さじ1

Ⓑ
- 水 ……カップ4
- 酒 ……大さじ3

いんげん ……適量
練りがらし ……適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
❸ お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタン「**煮込み**」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、大根、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

いかめし

●材料 (2はい分)

もち米 ……カップ$\frac{1}{2}$
するめいか(正味250gのもの) ……2はい
しょうゆ ……小さじ1
グリンピース ……5g

Ⓐ
- 水 ……カップ1〜1$\frac{1}{2}$
- 酒 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- しょうが(薄切り) ……3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水につけておきます。するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❺ でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料 (4人分)

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る) ……150g
- じゃがいも(ひと口大に切る) ……300g
- 玉ねぎ(くし形切り) ……中2個(約250g)
- にんじん(小さめの乱切り) ……小1本(約75g)
- 干ししいたけ(4つに切る) ……4枚

Ⓑ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて ……250mL
- しょうゆ ……大さじ4
- 酒、みりん ……各大さじ1
- 砂糖 ……大さじ2

絹さや(ゆでたもの) ……適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯/再加熱ボタンを押します。
❸ でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。